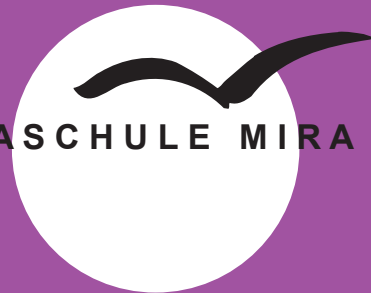




**Die Welt hat eine Wirklichkeit in sich selbst,  
unabhängig von der Falschheit.**

*Mira Alfassa*



## **Yogakurse 2026**

### **Yoga - Atem - Meditation**

|              |        |   |        |   |        |   |        |   |        |
|--------------|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|
| Montags:     | 05.01. | ▪ | 16.03. | ▪ | 15.06. | ▪ | 31.08. | ▪ | 23.11. |
| Mittwochs:   | 07.01. | ▪ | 18.03. | ▪ | 10.06. | ▪ | 02.09. | ▪ | 25.11. |
| Donnerstags: | 08.01. | ▪ | 19.03. | ▪ | 25.06. | ▪ | 03.09. | ▪ | 26.11. |
| Freitags:    | 09.01. | ▪ | 20.03. | ▪ | 03.07. | ▪ | 04.09. | ▪ | 27.11. |

**Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.**



**Susannastr. 19 a, 45136 Essen**  
**Fon: 0201 – 22 40 36**  
**[www.yogaschule-mira.de](http://www.yogaschule-mira.de)**  
**[info@yogaschule-mira.de](mailto:info@yogaschule-mira.de)**



| Montag  | Mittwoch                                   | Donnerstag   | Freitag   |
|---|--|--|---|
|   | 10.30 – 12.00<br>Yoga, Atem,<br>Meditation |  | 10.00 – 11.30<br>Yoga, Atem,<br>Meditation                        |
| 18.00 – 19.30<br>Yoga, Atem,<br>Meditation                | 18.00 – 19.30<br>Yoga, Atem,<br>Meditation | 17.45 – 19.15<br>Yoga, Atem,<br>Meditation                             |   |
| 20.00 – 21.30<br>ONLINE YOGA<br>Yoga, Atem,<br>Meditation | 20.00 – 21.30<br>Yoga, Atem,<br>Meditation | 19.45 – 21.00<br>Meditation –<br>Lauschen auf das<br>Innerste (Hybrid) | 19.00 – 20.00<br>Meditation und<br>Lesung aus SAVITRI<br>(Hybrid) |



**Leitung:** Lucie Ferens, Yogalehrerin BDY/EYU  
**Themen:** Harmonisierung von Körper, Atem, Gefühle, Geist  
 Stille und Meditation  
 Seminare zum Integralen Yoga Sri Aurobindos

## Yoga, Atem, Meditation – „Gehe nah an dich heran“

Durch Yoga- und Atemübungen sowie Meditation und Yogaphilosophie erfahren wir mehr über uns selbst, gehen also „näher an uns heran“. Körper, Atem, Gefühle und Geist werden harmonisiert. Diese Teile unseres Wesens sind ein Tor zur lebensbezogenen Spiritualität. Das Innerste in uns wird sichtbar.

**EinsteigerInnen bekommen eine individuelle Anleitung in kleinen Schritten.**

## Offene Meditation

Meditation: Lauschen auf das Innerste  
 Meditation und Lesung aus SAVITRI von Sri Aurobindo

## Seminare zum Integralen Yoga

Impulse fürs Leben. Inspirationen aus dem  
 Integralen Yoga Sri Aurobindos (Infos im Internet)

**Der Einstieg in die Kurse ist, soweit Plätze frei sind, jederzeit möglich.**  
 10-Wochen-Kurs: 150 € | Jahresabo: mtl. 48 € | Probestunde: 15 €